



仁濟醫院尹成紀念老人中心

2023年4-6月份通訊

Facebook



仁濟醫院尹成紀念老人中心

<http://www.facebook.com/ychss>

WhatsApp



長者中心：4689 0926

長者社區照顧服務券：6215 4438

*只限中心活動及資訊單一發放用途

活動中心

為自負盈虧長者活動中心，服務對象主要為天水圍區內 50 歲或以上人士，提供健康活動、學習班組、社交活動及義工服務，鼓勵樂齡人士善用閒餘時間發展興趣及潛能，提升自我形象。如欲申請成為會員，可帶備身份證及港幣 40 元之會費親臨中心辦理入會手續，會期由每年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日。

「長者社區照顧服務券」試驗計劃

社會福利署於 2020 年 10 月推行第三階段「長者社區照顧服務券」試驗計劃，中心亦繼續成為試驗計劃的認可服務單位，服務對象為安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在資助長期護理服務中央輪候冊輪候資助社區照顧服務或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

服務以跨專業服務團隊(包括註冊社工、護士、物理治療師、職業治療師及護理員)為長者提供一站式社區照顧服務，合資格的長者可按個人需要使用社區照顧服務券，並選擇合適的中心及家居照顧服務，支援長者居家安老。

如欲查詢個別服務詳情及申請服務，可與當值社工聯絡。

最新防疫措施

因應疫情最新發展，行政長官於 2 月 28 日宣布，本港於 3 月 1 日起全面取消口罩令，包括戶外、室內及公共交通工具戴口罩的要求。

由於長者活動中心及日間護理中心牽涉不同群體活動，而佩戴口罩仍是預防呼吸道感染的其中一個有效方法，中心鼓勵到訪者於進入中心時佩戴口罩及注意個人衛生，如出現呼吸道病徵應佩戴口罩和盡早求醫。

WhatsApp廣播功能

由 2023-2024 年度起，中心將透過 WhatsApp 廣播功能直接發送中心最新訊息，請會員確保已於手機的通訊錄儲存本中心手提號碼(4689 0926)，否則將未能於新一年度起接收中心於 WhatsApp 統一發放的資訊。

從未簽署同意接收 WhatsApp 資訊的會員需親臨中心簽回有關文件方可透過 WhatsApp 接收中心最新訊息。

23-24年度續會安排

現時本中心會員之會期為每年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日，有效會員可於每年 3 月 1 日起續會，以便繼續維持有效會籍。2023-2024 年度續會將於 2023 年 3 月 1 日(星期三)起開始辦理，為控制人流，各會員可於以下指定時間帶備現有會員證，於星期一至五辦公時間內親臨中心辦理續會手續。

會員證編號	續會時段
WSSE000001-WSSE000500	2023 年 3 月 1 日-2022 年 3 月 3 日
WSSE000501-WSSE001000	2023 年 3 月 6 日-2022 年 3 月 10 日
WSSE001001-WSSE001500	2023 年 3 月 13 日-2022 年 3 月 17 日
WSSE001501-WSSE002000	2023 年 3 月 20 日-2022 年 3 月 24 日
其他編號	2023 年 3 月 27 日-2022 年 3 月 31 日

2023 年 4 月起接受新會員入會

續會或入會均會隨機送出小禮物乙份

關愛基金「長者牙科服務資助」



服務內容

符合資格的人士可獲免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查)。此外，在 2021 年 7 月起擴大項目資助範圍下，合資格人士亦可接受新加入的免費牙科診療分項，包括移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)服務。

受惠對象

- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的人士；及
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；或
- 75 歲或以上並於 5 年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的人士(只適用於「第二次服務申請人」)；及
- 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，並願意接受資助項目的牙科服務資助及診療；及
- 獲參與項目的非政府機構牙醫或私家牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

申請服務

致電本中心預約後，帶同香港身份證正本、最近連續三個月經由銀行戶口存入「長者生活津貼」金額的文件(銀行存摺或銀行月結單)，以及載有住址資料的文件親臨本心辦理。

資料來源：香港牙醫學會

關愛基金

長者牙科服務資助項目

免費健康檢查

活動	日期	時間	對象	名額	內容	報名時段
心房顫動 測試 	11/4 (星期二)	時段一：上午 9:30 時段二：上午 10:00 時段三：上午 10:30 時段四：上午 11:00	本中心 會員	每時段 8 人 (共 32 人)	評估心臟年齡、 提供測試講解、 營養諮詢	27/3-6/4 (額滿即止)
骨質密度/ 骨量測試 	23/6 (星期五)	時段一：下午 2:30 時段二：下午 3:00 時段三：下午 3:30 時段四：下午 4:00	本中心 會員	每時段 6 人 (共 24 人)	評估骨質密度、 提供測試講解、 營養諮詢	5/6-15/6 (額滿即止)

*活動地點：本中心活動室 *報名方法：電話/親臨本中心

精神及健康講座

活動	日期	時間	對象	名額	內容	報名時段
湊孫加油站	24/4 (星期一)	上午 10:00-11:00	本中心 會員	20 人	由衛生署外展護士姑娘講解 管教孫兒常遇問題及其成 因、辨識不良的管教方法及其 影響、認識正面管教、學習有 效的管教技巧	11/4-20/4 (額滿即止)
正視肩膊痛	28/6 (星期三)	上午 10:00-11:00	本中心 會員	20 人	由衛生署外展護士姑娘講解 肩部護理及減低關節僵硬 的方法、示範肩部運動、找出 周炎高危患者以便提供適當 輔導	12/6-21/6 (額滿即止)

*活動地點：本中心活動室 *報名方法：電話/親臨本中心

老友懷舊金曲演唱會

日期：4/6/2023 (星期日)

時間：上午 10:00-下午 1:00

地點：香港普通話研習社科技創意小學禮堂 (鄰近天富輕鐵站)

對象：本中心會員或 60 歲以上社區人士

名額：150 人

內容：由香港童軍總會新界地域與尹成紀念人中心及陳平紀念長者
鄰舍中心合作，為長者提供一系免費社區共聚活動，包括唱
家班歌手獻唱、抽獎環節及福袋派發，讓中心會員共聚一堂



主題活動

尹成歌SING Day

比賽日期：2023年4月15日(星期六)

時間：上午10:00-下午3:00

地點：本中心活動室

參賽人數：20人

觀眾人數：50人(會員及非會員均可；27/3起可致電/親臨中心報名；額滿即止)



獎項

冠軍(一隊) 可獲獎座及現金券\$1,000

亞軍(一隊) 可獲獎座及現金券\$800

季軍(一隊) 可獲獎座及現金券\$600

最佳台風獎(一隊) 可獲獎座及紀念品

最佳服裝獎(一隊) 可獲獎座及紀念品

現場觀眾投選我最喜愛演唱獎(一隊) 可獲獎座及紀念品

評判：歌唱導師Miss Martha、Miss Chan、音樂老師Leona Wu

手機攝影速成班

Android 班

日期：20/6、27/6(星期二)*必須出席2節

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：本中心會員

名額：12人

費用：免費

導師：攝影師文 Sir

內容：教授手機攝影的理論、示範及實踐 Android 系統手機不同拍攝及編輯圖片技巧



iOS 班

日期：21/6、28/6(星期三)*必須出席2節

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：本中心會員

名額：12人

費用：免費

導師：攝影師文 Sir

內容：教授手機攝影的理論、示範及實踐 iOS 系統手機不同拍攝及編輯圖片技巧



5

報名方法：電話/親臨本中心
報名時段：5/6-15/6(額滿即止)



長青同樂旅行日

- 日期：29/4/2022 (星期六)
時間：上午 9:30-下午 4:30
內容：與學生共同遊覽迪欣湖公園、享用荃灣絲麗酒店金林閣 90 分鐘自助午餐、參觀天際 100 觀景台及全新 5G 科技館
對象：本中心會員
名額：49 人 (如超出活動名額將以抽籤處理，如需抽籤，抽籤結果將於 21/4 公布)
費用：免費
交通：旅遊巴接送往返活動地點及天主教培聖中學
帶隊員工：社工葉生、文員王姑娘、麥老師、陳老師

集合地點：天主教培聖中學 (天河路 9 號)

集合時間：上午 9:00 (敬請準時)

報名方法：電話/親臨本中心

報名時段：3/4-19/4



遊覽迪欣湖



絲麗酒店金林閣自助餐



天際 100 及 5G 科技館

長者聽力與認知功能關聯的研究計劃 參加者招募

香港中文大學耳鼻咽喉頭頸外科學系
而家做緊一個學術研究招募35位
年齡介乎60-80歲
從未使用助聽器的長者
進行聽力及認知能力評估*

快啲參加免費聽力檢查啦！



日期：3/4/2023 (星期一)

時段一：上午 9:30-10:00

時段四：上午 11:00-11:30

時段七：下午 2:30-3:00

時段二：上午 10:00-10:30

時段五：上午 11:30-中午 12:00

時段八：下午 3:00-3:30

時段三：上午 10:30-11:00

時段六：下午 2:00-2:30

時段九：下午 3:30-4:00

對象：60-80 歲沒有使用助聽器的中心會員或社區人士

名額：45 人 (每個時段 5 人)

內容：為合資格對象進行即場純音聽力評估，並為參加者簡單

報名方法：電話/親臨本中心

報名時段：21/3-30/3 (額滿即止)

講解聽力狀況及找出聽力損失程度。如符合條件，將邀請參加者進行由香港中文大學耳鼻咽喉—頭頸外科學系唐志輝教授領導的長者聽力與認知功能關聯的研究計劃。計劃為期十八個月，參與研究者將在第九個月及第十八個月再接受聽力、認知功能等相關檢測，每次需時約兩小時。參與研究的長者完成第九個月及第十八個月的測試後(共兩次)可分別獲港幣二百元本地超市禮券(價值共四百元正)。

你自己或身邊嘅老友記

⊗ 60-80歲?

⊗ 覺得聽力差咗?

⊗ 聽電話聽唔到?

⊗ 成日要人重複講大聲講?

⊗ 睇電視校大聲先聽到?



中電燃料費資助計劃

中電將撥款 1 億港元，於 2023 年推出嶄新一次性的關懷社區項目「中電燃料費資助計劃」，向供電範圍內 15 萬個有需要家庭提供一次性燃料費資助，以紓緩因國際燃料價格不斷飆升，令燃料調整費上升所引致的生活負擔。計劃將提供共 15 萬個名額，並透過非政府機構網上平台協助遞交申請，惠及 10 萬個非劏房家庭，包括獨居/雙老長者、低收入家庭及殘疾人士，每戶\$600 港元及 5 萬個劏房住戶，每戶\$800 港元，通過中電批核的受惠人士會透過電力賬戶獲發一次性燃料費資助。

申請日期：3/4/2023 起；逢星期一至五中心辦公時間

申請方法：致電中心預約及安排親臨中心由職員協助於網上平台遞交申請

本中心名額：60 人



必須預先致電中心預約

獨居/雙老長者 低收入家庭 殘疾人士

65歲或以上獨居/雙老長者類別

- 綜合社會保障援助（綜援）；或
- 普通長者生活津貼；或
- 高額長者生活津貼



低收入家庭類別

- 在職家庭津貼；或
- 綜合社會保障援助（綜援）；或
- 全額學校書簿津貼；或
- 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃全免學費

殘疾人士類別

- 殘疾人士登記證；或
- 綜合社會保障援助計劃的交通補助金；或
- 公共福利金計劃的傷殘津貼



劏房住戶

劏房類別

- 居住於環境惡劣的分間樓宇單位*（俗稱「劏房」）；
- 居住單位內沒有獨立的中電電錶

*根據《政府統計處2016年中期人口統計主題性報告：居於分間樓宇單位人士》，分間樓宇單位（俗稱「劏房」）是指個別屋宇單位被分開成兩個或以上「屋內互通」及「屋外直達」的單位。在此計劃下，受惠對象除了分間樓宇單位的住戶外，亦包括居住於板間房、床位/閣仔、天台建築物、寮屋、牌照屋及木屋、工業大廈及商業大廈的住戶。上述各類私人樓宇的單位在此計劃下統稱為「劏房」。當中並不包括由政府或非政府機構提供/資助的房屋或住宿服務，例如中轉房屋及單身人士宿舍等，亦不包括露宿地點。



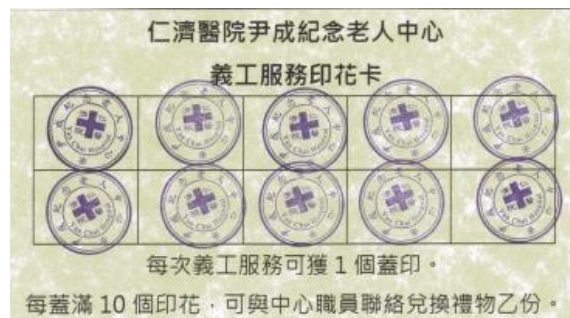
義工服務

義工印花換領計劃

手持 2022-2023 年度「義工服務印花卡」的中心義工，每次義工服務可獲 1 個蓋印，如蓋滿 10 個印花可兌換禮物乙份。

本年度換領禮物：罐頭及麵食

換領時間：17/4-28/4/2023



義工簡介會

*適用於【日間中心活動陪伴義工】及【電話慰問義工】

日期：30/3/2023 (星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心活動室

內容：由社工黃姑娘介紹義工服務詳情及與長者溝通的注意事項

對象：已於 2023 年 1-3 月份登記成為義工及收到確認 WhatsApp 的中心會員



義工招募：資訊科技義工

長者進階數碼培訓計劃 – 「樂齡·智醒」數碼站主要透過實體形式教授長者使用不同類別的資訊及通訊科技課程，項目現正招募義工支援及協助課堂進行。

課程推行時間：2023 年 6 月至 11 月

義工津貼：\$50/小時

備註 1：義工需出席最少 1 次線上簡介會

備註 2：義工需完成最少 3 節(每節 2 小時)的服務

義工要求

青年義工：15-35 歲

長者義工：60 歲或以上

*具基本資訊科技知識

*具責任感、耐性、樂意與長者交流

報名方法：電話/親臨本中心

報名時段：即日起至 28/4

「帶」動社區·伴里行 練力帶義務導師招募

中心於年初成功獲醫務衛生局批出第二期「精神健康項目資助計劃」的撥款，於 15/4/2023 至 14/4/2024 推行為期一年，名為「帶」動社區·伴里行的項目，透過【「帶」動社區小組】練力帶運動及【健康管理伴里行】計步行活動，推廣以運動及自助方式關注長者精神健康。項目現正招募 20 名有潛質的中心會員成為項目義工，於受訓後協助帶領運動小組，推廣運動對精神健康的好處。

義工要求



- ◆ 50 歲或以上中心會員
 - *曾擔任運動小組義務導師將獲優先考慮
- ◆ 具責任感、耐性、樂意與長者交流
- ◆ 須通過中心安排的物理治療師活動能力評估

入選義工承諾

- ◆ 參與 1 日義工體驗日 (預計 5 月)
 - ◆ 參與 5 節練力帶技巧培訓班 (預計 5-7 月)
 - ◆ 以 3 人為一組帶領最少 1 期共 4 節「帶」動社區運動小組
- *項目會為入選義工提供義務導師津貼



報名方法：電話/親臨本中心
報名時段：即日起至 20/4



興趣班組

活動名稱	日期	時間	對象	內容	收費	教案費	名額	導師
歌唱技巧及聲樂基礎班	17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、5/6、12/6 (星期一) *1/5 暫停	下午 1:45-3:15	本中心會員	提供不同歌唱技巧心得及教學，讓學員了解歌唱訓練的要求及身體各機能在歌唱時的作用，包括基本發聲及聲線控制技巧、氣息運用、共鳴及音色處理及音樂感，以訓練學員各類音感觸覺。	\$240	\$5	25	趙苑芬 Miss Martha
中西金曲興趣班	17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、5/6、12/6 (星期一) *1/5 暫停	下午 3:30-4:30	本中心會員	學習及重溫經典中西流行金曲，認識有共同歌唱愛好的朋友，共享歌唱帶來的歡樂和健康，課堂同時滲入聲樂基礎入門元素。	\$160	\$5	25	趙苑芬 Miss Martha
英文金曲 SING ALONG	21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、2/6、9/6、16/6 (星期五) *26/5 暫停	上午 10:30-中午 12:00	本中心有基本英語基礎的學員	透過學習 60-70 年代歐西流行歌曲，認識不同歌曲並鞏固英語基礎，培養對英文歌曲的興趣。課堂亦加入小組齊奏或合奏訓練增加趣味性，從而訓練基本唱歌技巧。	\$240	\$5	25	趙苑芬 Miss Martha
經典金曲研習 A	18/4、25/4、2/5、9/5、16/5、23/5、30/5、6/6 (星期二)	下午 1:45-3:45	本中心會員	提供學習及練唱經典國粵語歌曲的平台，導師亦糾正學員之音色及拍子以改善演繹技巧，同時安排學員自選喜愛的流行金曲進行練習。	\$180	\$5	22	陳妹 Miss Chan
經典金曲研習 B	21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、2/6、9/6、16/6 (星期五) *26/5 暫停	下午 1:45-3:45	本中心會員	提供學習及練唱經典國粵語歌曲的平台，導師亦糾正學員之音色及拍子以改善演繹技巧，同時安排學員自選喜愛的流行金曲進行練習。	\$180	\$5	22	陳妹 Miss Chan

*所有班組上課地點為本中心活動室

*每個班組的總收費為「收費」+「教案費」

興趣班組

活動名稱	日期	時間	對象	內容	收費	教案費	名額	導師
元極 初階 A	18/4、25/4、 2/5、9/5、 16/5、23/5、 30/5、6/6 (星期二)	上午 9:05- 10:05	本中心 會員	教授元極舞《和諧之光》·以中國武術及中醫經絡學的原理編排·加上旋律樸實的音樂使舞蹈結合·長期練習可強健體魄·怡養心志·達至養生保健的目的·適合初接觸及期望鞏固元極基本步法的會員參與。	\$70	不適用	10	林燕珊 Sandy
元極 初階 B1	22/4、29/4、 6/5、13/5、 20/5、27/5、 3/6、10/6 (星期六)	上午 9:05- 10:05	本中心 會員	*不可同時參與初階 B1 及 B2	\$70	不適用	10	林燕珊 Sandy
元極 初階 B2	22/4、29/4、 6/5、13/5、 20/5、27/5、 3/6、10/6 (星期六)	上午 10:20- 11:20	本中心 會員		\$70	不適用	10	林燕珊 Sandy
元極 進階 A1	19/4、26/4、 3/5、10/5、 17/5、24/5、 31/5、7/6 (星期三)	上午 9:05- 10:05	曾參與 元極初 階班的 中心會 員		教授元極舞《天心般若拳》·透過《天心禪》法要教授十二式進階元極舞步·透過進一步了解元極學及元極舞·再配合元極音樂·讓學員練習獨具特色的修心·養德·練功舞蹈·適合已掌握元極基本步法的會員參與。	\$70	不適用	10
元極 進階 A2	19/4、26/4、 3/5、10/5、 17/5、24/5、 31/5、7/6 (星期三)	上午 10:20- 11:20	曾參與 元極初 階班的 中心會 員	*不可同時參與進階 A1 及 A2	\$70	不適用	10	林燕珊 Sandy
太極氣功 初階班	18/5、25/5、 8/6、15/6、 29/6、13/7、 20/7、27/7 (星期四) *1/6、22/6、 6/7 暫停	上午 10:45- 中午 12:00	本中心 會員	教授太極氣功基本論理及根據太極拳招式編制的八段錦、十段錦及氣功十八式(吳家鄭式太極拳)·配合柔和的音樂·緩慢均勻的動作·意念和呼吸的協調·達到強身健體的功效。	\$120	不適用	12	沈鴻梅

*所有班組上課地點為本中心活動室

*每個班組的總收費為「收費」+「教案費」

興趣班組

活動名稱	日期	時間	對象	內容	收費	教案費	名額	導師
楷書 基礎班	20/4、27/4、 4/5、11/5、 18/5、25/5、 1/6、8/6 (星期四)	下午 2:30- 4:00	本中心 會員	教授唐朝書法家顏真卿《千字文》楷書，其字體秀美剛勁、清爽宜人，課堂將透過導師設計的米字格宣紙進行字形分析及即席練習。 *參加者需自備：中狼毫毛筆、細瓷碟、墨汁少量、生宣紙少量，導師亦會於第一節介紹課堂所需用品以便學員購買	\$230	\$20	10	陳南雄
禪繞· 曼陀羅	18/4、25/4、 2/5、9/5、 16/5、23/5、 30/5、6/6 (星期二)	上午 10:20- 下午 12:20	本中心 會員	教授以圓圈為繪畫基礎的曼陀羅圖樣，透過學習繪製曼陀羅的方式及重覆簡單的圓圈形狀，創作屬於自己的獨特畫作，並在創作過程中放鬆自我，不需任何繪畫經驗。 *送贈一套基本繪畫工具，包括針筆、鉛筆及 12 色木顏色筆	\$150	\$5	10	鍾麗芬 Fanny
社交舞 初階班	20/4、27/4、 11/5、18/5、 25/5、8/6、 15/6、29/6 (星期四) *4/5、1/6、 22/6 暫停	上午 9:05- 10:35	本中心 會員	以輕鬆易學的手法教授社交舞基本步，包括恰恰、倫巴、牛仔、森巴、鬥牛舞、慢三、探戈、快三步、狐步及快步，並學習拍子節奏的掌握，在體驗餘暇樂趣之餘又當作適量運動，適合初接觸或期望鞏固初階技巧的學員。	\$180	不 適 用	12	劉孟超 曾錦屏

*所有班組上課地點為本中心活動室

*每個班組的總收費為「收費」+「教案費」

- 由於中心已於 2 月 15 日暫停 2022-2023 年度新會員入會，如非會員欲參與班組可於 4 月辦理入會手續，唯所有班組名額以先到先得方法處理
- 為善用中心場地資源及符合有效運用資源，每個班組均設有最低開班人數，如報名未達最低人數要求將未能開班

班組報名守則及須知

班組報名日(一)：28/3 (星期二) 至 11/4 (星期二)；逢星期一至五中心辦公時間

適用班組：楷書基礎班、禪繞·曼陀羅、太極氣功初階班、
元極初階 A、元極初階 B1、元極初階 B2、元極進階 A1、元極進階 A2

班組報名日(二)：29/3 (星期三) 至 12/4 (星期三)；逢星期一至五中心辦公時間

適用班組：社交舞初階班、歌唱技巧及聲樂基礎班、中西金曲興趣班、
英文金曲 SING ALONG、經典金曲研習 A、經典金曲研習 B

參與活動須知

1. 除本中心所修改或取消的活動，中心不會在活動舉行前再次提醒參加者出席，成功報名參與班組的會員請按中心派發的提示紙準時出席活動，逾時不候。
2. 所有班組及活動名額均不接受轉讓參與名額。
3. 於任何情況下，參加者有權隨時退出活動，唯所繳交之活動費用將不獲退還。

報名及繳費須知

1. 只限本中心有效會員參與(不設即場入會)，報名參與班組均採取先到先得形式報名。
2. 會員需帶備有效會員證及費用親臨中心報名，每人每次可報的活動上限為 4 個 (包括代其他會員報名)，如報名班組超過 4 個，會員需重新排隊。
3. 如代其他會員報名，需出示該會員之有效會員證正本。
4. 暫未領取會員證之會員請出示收據正本或身份證正本以核對會員身份。
5. 參加者必須於報名時自行核對清楚有關活動的時間及上課地點，避免相撞；收費一經作實，中心不會因此而安排退款、改班或轉名。
6. 參加者成功報名及繳交活動費用後，已繳交之活動費用將不獲退還。

活動更改或取消及退款安排

1. 如遇上惡劣天氣而導致活動未能舉行，該節班組將不獲補堂，詳情可參閱惡劣天氣下之服務及活動安排。
2. 凡因中心更改班組活動的日期及時間(惡劣天氣情況除外)，中心職員會透過口頭/電話/WhatsApp/Facebook 通知參加者相關變動。
3. 如中心因特別情況需將收費班組延期或取消而令參加者未能出席相關活動，中心將安排退款。
4. 活動如需退款，各參加者請於接獲通知後 30 天內前往中心取回款項，逾期不取則當作捐款處理，恕不另行通知。

*上述資料如有修改，以最終公佈為準，本中心保留最終之決定權。不便之處，敬請原諒。

班組導師簡介

Miss Martha

資深歌唱導師，香港教育大學長者導師培訓專業證書課程(2017)及香港管理專業協會英文課程 A 級畢業。曾研習並進行多項聲樂訓練，擁有紮實的聲樂基礎，教授以基礎聲樂為主，著重音色與共鳴練習。

陳妹老師

熱愛音樂，除研習經典金曲，亦教授熱門流行時代曲，於中心教授唱歌興趣班組逾十年。課堂著重歡樂學習氣氛，讓學員透過音樂舒展身心。

林燕珊老師

專業課程導師，熱愛研習鍛鍊身體及健身養心的運動、武術、中醫經絡學及道家思想，於中心教授元極班組運動逾十二年。曾獲中國英雄會武術比賽個人全能冠軍(2009)及香港國際武術比賽三項個人冠軍(2010)。

Fanny

學習及研習禪繞畫多時，著重作畫帶來的正向情緒及集中力訓練。曾跟隨台灣官方禪繞認證教師學習禪繞畫兩年，現於不同復康單位、長者中心教授禪繞畫興趣體驗班。

陳南雄老師

專業課程導師，修讀於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程，曾任教香港電台書法課程、小學及非牟利機構的書法興趣班，亦為博愛醫院楊晉培護理安老院義務書寫新年揮春超過二十年，所教授的學生曾獲中港臺書法比賽特優獎，課堂著重即場練習及回饋。

沈鴻梅老師

專業課程導師，獲香港太極總會頒發太極拳、刀、劍、推手教練證書。熱愛深研各家功夫、氣功、太極拳，擁有約二十年修習及太極拳社區教學經驗，教學方法結合哲理及科學根據，讓學員身心有良好效果。

曾錦屏、劉孟超老師

專業課程導師，熱愛研習社交舞及拉丁舞，考獲澳洲舞蹈導師教練證書，並多次獲得全港體育舞蹈公開賽獎項。曾擔任康樂及文化事務署、培聖長者學苑等機構的社交舞導師。

自助預約活動

供會員以自助方式預約進行各類型的運動及社交活動，鼓勵會員於空餘時間發展自己的興趣。中心將於每月月底放置下一月份的【自助活動預約表】於接待處，會員可自行於預約表上預約參與自助活動，預約名額以先到先得形式處理，額滿即止。同時，中心不會提醒參加者出席活動，成功預約的會員敬請準時出席活動，以免浪費資源及名額。

「棋」樂無窮 – 魔力橋

魔力橋 (Rummiku) 源於以色列，於 1940 年代設計發明，有以色列麻雀之稱，亦是多年來全球前 4 大最佳銷售遊戲。魔力橋共有 106 隻牌，分紅、橙、藍、黑 4 個顏色，各有 1-13 號牌，每一個號碼的牌子都有 2 隻，另外有 2 隻百搭牌，可供 2-4 人預約。



耆 SING 卡拉 OK

美國加州大學於 2009 年曾對唱歌的作用進行了長期研究，發現無論你的歌唱技巧如何，我們在唱歌時，大腦中會釋放出一種名為「催產素」的荷爾蒙，它不僅能讓我們心情愉快，而且能增強我們身體的免疫能力，是讓我們保持身心健康的「天然良藥」。會員可於資源櫃選取喜歡的唱碟/自備唱碟/USB 唱歌鬆一鬆，可供 3-6 人預約。



幸運福米抽籤

拍卡入籤時段：每月第 1 個工作天 至 每月最後 1 個工作天

拍卡入籤位置：中心接待處紅外線拍卡器

抽籤及公佈日：下月第 1 個星期四公佈上月中籤名單

(如遇公眾假期將延至假期後首個工作天處理)

名額：每月 30 個

~中籤者可於隨後一星期內親臨中心免費領取一包 5 公斤福米~

備註 1：福米包裝已開啟作祈福之用並已用膠紙再封口，介意者勿參與。 備註 2：福米由朱小姐捐贈。



會員生日限定

會員於生日月份憑有效會員證親臨中心可領取小禮物乙份

小禮物可於 3 個月內補領 (以生日月份為第一個月計算)

奶粉銷售

美國雅培製藥有限公司



金裝加營素
\$84.5 / 400 克
\$175 / 900 克



低糖加營素
\$180 / 850 克



活力加營素
\$217 / 850 克



雅培怡保康
\$97 / 400 克
\$217.5 / 850 克

雀巢香港有限公司 (三花及佳膳)



三花柏齡™健心
高鈣較低脂奶粉
\$85 / 800 克



三花高鈣健骨
低脂奶粉
\$85 / 800 克



三花高鈣活關節
低脂奶粉
\$95 / 800 克



三花雙效降醇素™
營養奶粉
\$110 / 800 克



三花三效高鈣
較低脂奶粉
\$110 / 800 克



佳膳益生
\$74 / 400 克
\$145 / 800 克



佳膳適糖
\$91 / 400 克
\$177 / 800 克



佳膳纖維
\$145 / 800 克

備註 1：中心已收取每罐奶粉\$2 行政費

備註 2：雀巢三花成人奶粉之價格為 5 月 1 日生效的調整價格，4 月仍使用舊價格

備註 3：價格如有變動，以銷售時的定價為準

奶粉銷售

5 月份

銷售日期： 4/5/2023 (星期四)

銷售產品： 美國雅培製藥有限公司

銷售時間： 時段一：上午 10:00-10:30 時段二：上午 10:30-11:00 時段三：上午 11:00-11:30

登記時段： 2023 年 4 月 17 日 至 4 月 28 日

逢星期一至五；上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

6 月份

銷售日期： 1/6/2023 (星期四)

銷售產品： 美國雅培製藥有限公司 及 雀巢香港有限公司 (三花及佳膳)

銷售時間： 時段一：上午 10:00-10:30 時段二：上午 10:30-11:00 時段三：上午 11:00-11:30

登記時段： 2023 年 5 月 15 日 至 5 月 25 日

逢星期一至五；上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

7 月份

銷售日期： 6/7/2023 (星期四)

銷售產品： 美國雅培製藥有限公司

銷售時間： 時段一：上午 10:00-10:30 時段二：上午 10:30-11:00 時段三：上午 11:00-11:30

登記時段： 2023 年 6 月 19 日 至 6 月 30 日

逢星期一至五；上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

奶粉訂購守則及須知

1. 只限中心會員登記及訂購，請帶備有效會員證購買
2. 每名會員每次銷售限於同一銷售商購買 6 罐奶粉
3. 奶粉訂購為會員之優惠服務，請勿作商業用途
4. 會員必須於指定時段致電或親臨中心預先登記購買數量，如過登記時段而欲購買奶粉的會員可於時段三親臨中心，如供應商備有貨源可即場購買
5. 中心職員將於確認登記後通知會員所屬購買時段，會員需於所屬時段親臨本中心購買
6. 已登記會員請於購買前向職員索取登記紙，並向銷售商出示登記紙購買
7. 現金交易，不接受\$1000 紙幣
8. 不設膠袋提供，請自備購物袋

*上述資料如有修改，以最終公佈為準，本中心保留最終之決定權。不便之處，敬請原諒。

中心守則

1. 會員及到訪者應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
2. 會員及到訪者有責任保持中心之地方清潔；未經本中心職員許可，請勿在中心範圍內飲食。
3. 會員及到訪者在進入中心範圍內禁止吸煙及飲用含酒精成份飲品。
4. 會員及到訪者在進入中心範圍內禁止向其他人售賣物品。
5. 會員及到訪者不得攜帶危險物品包括利器、易燃物品等進入中心範圍，以保障他人人生安全。
6. 會員及到訪者在進入中心範圍內若出現不合理行為，包括行為不檢、粗言穢語、騷擾他人等行為，本中心職員有權要求會員及到訪者即時離開中心範圍以保障他人免受任何侵犯。
7. 會員及到訪者在參與中心班組或活動期間若出現不合理行為，包括行為不檢、粗言穢語、騷擾他人等行為，至令班組或活動無法順利進行，經本中心職員多次勸告無效後，本中心有權終止有關會員及到訪者參與該次及餘下班組或活動的資格，已繳交的班組或活動費用恕不退還。
8. 會員及到訪者在接受中心服務期間，須遵守中心守則及相關活動守則及須知內的規定，如會員及到訪者違反中心守則及相關活動守則及須知，並經本中心職員多次勸告無效後，本中心有權重新檢視有關會員及到訪者是否繼續適合參與本中心的活動。
9. 會員及到訪者於參與班組或活動前，須衡量及評估個人的身體狀況是否適合參與，以保障個人健康及安全，否則需自行承擔風險及責任。
10. 本中心保留執行及修訂中心守則的權利。

中心辦公時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00- 下午 12:30	✓	✓	✓	✓	✓	上午 9:00- 中午 12:00	✗
下午 12:30-1:30	午膳時間 暫停開放						✗
下午 1:30-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

*除特別活動外，星期日及公眾假期休息。

惡劣天氣下的服務及活動安排

雷暴/颱風/ 暴雨警告信號	雷暴警告	一號戒備 訊號	三號強風 訊號	八號暴風 或以上訊 號	黃色暴雨 警告	紅色暴雨 警告	黑色暴雨 警告
中心開放	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
班組/活動 (室內)	✓	✓	視乎情況	✗	✓	視乎情況	✗
活動 (室外)	視乎情況	視乎情況	視乎情況	✗	✓	✗	✗

備註 1：以活動舉辦前 2 小時仍懸掛該信號計算，「✓」表示如常，「✗」表示取消。

備註 2：「視乎情況」表示除非有特別指示，各項活動如常進行，如活動需取消，中心會透過 Facebook/WhatsApp/中心告示更新情況。

中心同工

中心主任	馮寶儀經理(安老服務-社區)
社工	黃美玲
社工	葉昇瓚
程序幹事	待聘
文員	王雅衡
司機	慕容錦基
庶務員	王珏
護理員(半職)	張美英

仁濟醫院尹成紀念老人中心

電話：2445 0344

傳真：2445 0312

地址：新界天水圍天河路 6 號地下

電郵：wsse@ychss.org.hk

